



## Vím, co jím – značka nutričně vyvážené potraviny

EVA PAVLATOVÁ

**Z**volit z nabídky ohromného množství potravin okamžitě takovou, která by splňovala tělu prospěšné složení živin, bylo dosud pro spoustu spotřebitelů více či méně obtížné. Pokud chtěl zákazník při nákupu získat přehled o výživové hodnotě, strávil nemálo času studováním informací na obalu. Vybrat tu správnou však vyžadovalo také nemalé znalosti o nutrientech samotných. Vytvářenou potravinu, nápoj či hotové jídlo lze najít nyní jednodušeji, a to podle ochranné známky Vím, co jím. Program Vím, co jím vychází z mezinárodní iniciativy The Choices International Programme se sídlem v belgickém Bruselu. Předsedou je první český eurokomisař pan Pavel Telička. V ČR je držitelem licence obecně prospěšná společnost „Vím co jím a piju o. p. s.“. Výrobky jsou na přední straně obalu označeny na viditelném místě logem Vím, co jím, kterým je oranžový terč s modrým zaškrťávacím znaménkem, takže stačí několik vteřin, aby kupující uviděl zboží splňující produktová kritéria, jež odpovídají mezinárodním výživovým doporučením, vyvinutým předními světovými odborníky na výživu.

Stále více lidí sleduje nutriční hodnoty potravin a rádi by na první pohled rozeznali výživově vyváženou potravinu a nápoj. Pokud má člověk přehled o základních živinách a mikroživinách, je schopen vědomě regulovat jejich příjem. Často se nadměrná konzumace některých nutrientů podílí na současných civilizačních chorobách. Světová zdravotnická organizace (WHO) a experti na výživu se proto snaží posílovat zájem zákazníků o složení potravin podle zásad zdravého stravování.

Značka Vím, co jím tuto příležitost poskytuje. Mezinárodní výživové doporučení se týká hodnot, které musí schválený výrobek splňovat, aby mu mohla být značka přidělena. Jde o kritéria v kategoriích trans-mastných kyselin, nasycených mastných tuků, cukru a sodíku (soli) a v některých kategoriích také energie a vlákniny. Do programu se nemohou dostat produkty, které obsahují více než 0,5 % alkoholu, jejichž užívání musí schvalovat lékař, potraviny pro děti mladší než 1 rok a doplňky stravy.

Kritéria byla stanovena na základě mezinárodních výživových doporučení, jež jsou každé 2 roky revidována a upravována podle aktuálních standardů.

Produktová kritéria stanovuje Mezinárodní vědecký

výbor (MVV) složený z nezávislých odborníků v oblasti výživy, kteří berou v úvahu i potravinářské technologie a chování spotřebitelů na celém světě. Výbor pravidelně sleduje nejnovější trendy a vývoj v oblasti vědy a techniky. Kritéria odrážejí i současné poznatky ve výživě a v oblasti zdraví a aktivně podporují proces inovace potravinářských výrobků.

### Logo mohou získat i recepty (hotové pokrmy)

Jednotlivé složky potravin musí mít povinně uvedeny výživové hodnoty v následujícím pořadí:

- energetická hodnota
- obsah bílkovin
- obsah sacharidů
- obsah cukrů
- obsah tuků
- obsah nasycených mastných kyselin
- obsah vlákniny
- obsah sodíku

Jako celek pak musí splňovat kritéria pro specifické skupiny pokrmů (hlavní jídlo, polévka, sendvič, pokrm konzumovaný mezi jídly – snack).

Výživově vyvážený pokrm nebo hlavní jídlo, které získá značku Vím, co jím, je ideálně přímo připraveno z takto označených surovin, ale značku mohou získat i ty potraviny, které samy o sobě nemusí nutně splňovat kritéria pro danou základní skupinu. Záleží na množství použité suroviny. Jakmile některá překračuje limit stanovený kritérii, musí být v návodu na přípravu uvedeno, aby bylo dodrženo její dávkování. Podstatné je i upozornění, že zvýšené množství použité suroviny překročí i daný parametr hotového pokrmu. Např. „dresink obsahuje vyšší množství energie, sýr obsahuje vyšší množství soli a nasycených mastných kyselin; dodržujte doporučené množství uvedené v soupisu surovin“.

### Mezinárodní věhlas

Celosvětová iniciativa The Choices International Programme umožňuje spotřebitelům lepší orientaci v nabídce potravin a možnost rozhodnout se pro nutričně vyváženou potravinu přímo v místě nákupu. Jednoduché logo na obalu = potravina, jež splňuje definovaná kritéria.

Na mezinárodní úrovni se programu nyní účastní více než 130 společností s více než 7 000 výrobky ze všech kategorií, kterým byla značka udělena. Na každém trhu je udělování značky přizpůsobeno místním potřebám a neovlivňuje cenu výrobku.



Aby mohla být zavedena i v České republice a náš spotřebitel měl možnost získat rychlý přehled v nabídce zboží, byla za tímto účelem v roce 2010 založena obecně prospěšná společnost Vím, co jím a piju. Stala se smluvním partnerem organizace Stichting Choices International Foundation se sídlem v Haagu a byla jí poskytnuta licence pro využívání známky Choices Trade Marks (u nás – Vím, co jím) pro výrobky, které jsou v souladu s kritérii stanovenými poskytovatelem licence. Kritéria byla určena na základě doporučení mezinárodních organizací WHO, Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO), jednotlivých národních rad pro výživu a podle standardů mezinárodních a národních potravinových direktiv pro vyváženou stravu. Společnost jako nabyvatel licence ustanovila instituci, která garantuje nezávislé hodnocení výrobků ve vztahu k danému standardu.



„Forma obecně prospěšné společnosti byla vybrána z důvodu jasné transparentnosti,“ říká Kateřina Slunečková ze společnosti Vím, co jím a piju. „Tímto krokem chceme deklarovat nezávislost organizace a účast v projektu nabídnout všem zájemcům bez ohledu na jejich velikost nebo tržní podíl.“

Organizace Vím, co jím a piju se snaží:

- pomáhat zákazníkům ve výběru potravin s kvalitním a vyváženým složením,
- jasně odlišit potraviny, které splňují kritéria stanovená mezinárodními doporučeními,
- podporovat rozšiřování zásad zdravého stravování,
- medializovat problematiku vyváženého stravování,
- spravovat a chránit nezávislost značky Vím, co jím.

„Hlavním cílem programu je motivovat veřejnost k aktivní péči o zdraví a vyvolat u ní zájem o zdravý životní styl. Dále při nákupu propagovat možnost výběru potravin vyhovujících parametrů zdravé výživy, umožnit spotřebitelům lepší orientaci v nabídce potravin v České republice a nezávislost hodnocení potravinářských produktů pro udělení značky Vím, co jím,“ dodává K. Slunečková.



## Odborní garanti programu

**PhDr. Iva Málková** založila v roce 1991 sdružení STOB (Stop obezitě) a podařilo se jí u nás zavést do praxe a rozšířit aplikaci kognitivně-behaviorální psychoterapie obezity. Vypracovala program, který formou konkrétních návodů přivádí klienty ke změně životních, stravovacích a pohybových návyků. Je členkou výboru Obezitologické společnosti, Národní rady pro prevenci a léčbu obezity a výboru Kognitivně behaviorální společnosti.



**Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.**, působí na Vysoké škole chemicko-technologické Ústavu chemie a analýzy potravin. Je členkou České akademie zemědělských věd, předsedkyní Odborné skupiny pro potravinářskou a agrikulturní chemii a hospodářkou Odborné skupiny pro tuky, detergenty a kosmetickou chemii České společnosti chemické, místopředsedkyní Společnosti pro výživu a působí v některých dalších společnostech, komisích a radách.

**PhDr. Karolina Hlavatá** absolvovala bakalářské studium Veřejné zdravotnictví na 3. lékařské fakultě v Praze, na Masarykově univerzitě v Brně vystudovala obor Zdravotní vědy – Pedagogická specializace výživa člověka. Od roku 2003 pracuje jako dietolog v Endokrinologickém ústavu v Praze. Zároveň se věnuje postgraduálnímu studiu v oboru Fyziologie a patofyziologie člověka. Publikuje v domácích i zahraničních časopisech, aktivně se účastní kongresů, konferencí a přednáškových akcí pro odbornou i laickou veřejnost.



### Vstup do programu

Program je otevřená iniciativa, do které mohou výrobci potravin, řetězce a průmyslové asociace vstoupit za jednotných podmínek, deklarovat zájem na budování značky a pomáhat spotřebitelům s výběrem vhodné stravy.

Značka je přidělována na 12 měsíců, ale každý z registrovaných výrobců má možnost po provedení kontroly kvality a opětovného uhrazení příspěvku prodloužit užívání loga na dalších 12 měsíců. Tím je zajištěno, že je výrobek označen aktuálně, a to podle současných průběžně revidovaných a upravovaných kritérií. Za příspěvek se považuje jednorázová sazba za jednu prodejní jednotku. Výše příspěvku v České republice je stanovena v příslušné sublicenční smlouvě a poplatky jsou společností Vím, co jím a piju investovány zpět do podpory značky a propagace.

Kompletní shrnutí benefitů pro výrobce:

- podíl na projektu věnujícímu se zdravé výživě
- garance složení potravin odpovídající mezinárodním výživovým doporučením
- podíl na kampaních Vím, co jím



- využívání loga ve vlastních kampaních
- preference v nákupu u spotřebitelů
- budování zákaznické loajality
- odlišení od konkurenčních produktů

Partnerům je navíc poskytován pravidelný informační servis o aktuálním dění, plánovaných aktivitách ve střednědobém horizontu, mediálních výstupech, reklamních kampaních apod. V České republice lze značku již nyní najít na některých produktech, jako jsou margaríny, majonéza, omáčky, polévky, celozrnné pufované chlebičky, káva, čaj, džusy, semolinové těstoviny, müsli, polotučné mléko nebo směsi na pečení chleba.

Projekt se snaží vybudovat silnou značku, která spotřebitelům poskytne pomoc při výběru kvalitních potravin z každé kategorie potravin, bude motivovat veřejnost k aktivní péči o vlastní zdraví a vyvolá u ní zájem o zdravý životní styl. ■



Vážení obchodní přátelé,  
velice Vám děkujeme za přízeň,  
kterou nám věnujete a přejeme Vám tímto  
**pohodové prožití vánočních svátků  
a mnoho správně chuti do roku 2012.**

